

## PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI RUMAH TANGGA DI DESA YOSODADI, KECAMATAN METRO TIMUR, KOTA METRO, LAMPUNG

Nia Octavianti<sup>1</sup>, Vida Elsyana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Farmasi Universitas Malahayati

### ABSTRACT

*Health problems that exist within the scope of yosodadi health centers one of which is clean and healthy living behaviors, requires understanding in the community about what clean and healthy living behaviors is, and wants to empower members of the household to be conscious, willing and able to practice clean and healthy living behaviors to maintain and improve their health, prevent the risk of disease and actively participate in the public health movement. The activities carried out in the form of observations and the provision of preliminary information to the cadres in the scope of the health centers about the implementation outreach activities of clean and healthy living at the Yosodadi health center, East Metro. Outreach Results of counseling known to the public understands the importance of clean and healthy living behaviors and indicators clean and healthy living behaviors.*

**Keywords :** *clean and healthy living behaviors, Health Degree, counseling.*

### ABSTRAK

Masalah yang terdapat dalam ruang lingkup puskesmas Yosodadi salah satunya yaitu Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di rumah tangga, perlu pemahaman dalam masyarakat mengenai apa itu PHBS, dan mau memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar, mau dan mampu mempraktikkan PHBS untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, mencegah resiko terjadinya penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa observasi dan pemberian informasi awal kepada kader di ruang lingkup puskesmas tentang akan dilaksanakan kegiatan penyuluhan tentang PHBS di puskesmas Yosodadi, Metro Timur. Hasil penyuluhan diketahui masyarakat memahami akan pentingnya PHBS dan indikator-indikator dalam PHBS di rumah tangga.

**Kata kunci:** PHBS, derajat kesehatan, penyuluhan.

## 1. PENDAHULUAN

Derajat kesehatan yang optimal dapat dilihat dari unsur kualitas hidup serta unsur-unsur yang mempengaruhinya yaitu mortalitas, morbiditas dan status gizi. Pada masyarakat wilayah desa Yosodadi memiliki status kesehatan yang baik tetapi tetap perlu ada upaya peningkatan derajat kesehatan.

Gambaran mengenai derajat kesehatan mencakup indikator Umur Harapan Hidup (UHH) waktu lahir, mortalitas berisi indikator-indikator angkat kematian ibu dan angka kematian bayi, morbiditas berisi indikator-indikator mengenai penyakit infeksi, penyakit non infeksi dan penyakit potensial. Sedangkan status gizi dilihat dari indikator Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan status gizi balita.

## 2. MASALAH

Gambaran 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan di puskesmas Yosodadi pada tahun 2016.

**Tabel 1.** Sepuluh penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan di puskesmas Yosodadi tahun 2016.

No	Jenis penyakit	jumlah	%
1.	ISPA	2.721	38,71
2	Hypertensi	1.455	20,7
3	Syndrom dyspepsia	583	8,29
4	Myalgia	475	6,76
5	Diabetes militus	447	6,36
6	Kelainan pertumbuhan dan jaringan gizi	298	4,18
7	Pulpetis	293	4,17
8	Hypercolesterolaemia	290	4,13
9	Sakit kepala	254	4,61
10	Demam	218	3,1
	Jumlah	7.030	100

Berdasarkan data penyakit yang paling banyak terjadi di daerah Puskesmas Yosodadi diketahui antara lain ISPA (38,71%), yang merupakan salah satu penyebab penyakit ISPA adalah perilaku hidup bersih dan sehat dimana terdapat indikator PHBS antara lain mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, larangan untuk merokok. Penyakit kelainan pertumbuhan dan jaringan gizi (4,18%) dapat dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman masyarakat tentang pemberian ASI eksklusif pada bayi, serta untuk menimbang bayi tiap bulan guna untuk memantau pertumbuhan pada bayi, maka dosen bersama mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Malahayati kali ini mengadakan penyuluhan mengenai PHBS. Pada penyuluhan kali ini membahas beberapa aspek bahasan tentang PHBS di rumah tangga meliputi pengertian, serta indikator-indikator BHPS di rumah tangga.

### **3. METODE**

Subyek dalam kegiatan ini adalah masyarakat yang berada di desa Yosodadi Metro Timur. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa observasi dan pemberian informasi awal kepada kader di ruang lingkup puskesmas tentang akan dilaksanakannya kegiatan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PBHS) di rumah tangga di puskesmas Yosodadi, Metro Timur.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga berjalan dengan lancar. Peserta yang hadir sekitar 25 orang. Masyarakat diberikan penyuluhan tentang PHBS di rumah tangga dengan tujuan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar, mau dan mampu mempraktikkan PHBS untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, mencegah resiko terjadinya penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat.

Pengertian PBHS adalah PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat (Dinkes Jabar, 2010).

Berikut merupakan 10 indikator PHBS, antara lain:

#### **1. Persalinan Ditolong oleh Tenaga Kesehatan**

Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan adalah persalinan yang ditolong oleh bidan, dokter, dan tenaga para medis lainnya. Tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan Ibu dan Bayi lebih terjamin. Apabila terdapat kelainan dapat diketahui dan segera ditolong atau dirujuk ke Puskesmas atau Rumah Sakit. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih, dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya.

#### **2. Memberi Bayi ASI Eksklusif**

ASI adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi, sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik. Pemberian ASI eksklusif yaitu pada bayi usia 0-6 bulan, dimana bayi dengan usia 0-6 bulan hanya diberi ASI saja tanpa memberikan tambahan makanan atau minuman lain.

### **3. Menimbang Bayi dan Balita Setiap Bulan**

Penimbangan Bayi dan Balita setiap bulan dimaksudkan untuk memantau pertumbuhannya setiap bulan mulai umur 1 bulan sampai 5 tahun di posyandu.

### **4. Menggunakan Air Bersih**

Manfaat penggunaan air bersih yaitu, terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, thypus, cacingan, penyakit mata, penyakit kulit dan setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya. Air bersih dapat diperoleh dari mata air, air sumur gali atau air sumur pompa, air ledeng/Perusahaan Air Minum (PAM), air hujan dan air dalam kemasan.

### **5. Mencuci Tangan dengan Air Bersih dan Sabun**

Manfaat mencuci tangan menggunakan sabun yaitu dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena mencuci tangan tanpa menggunakan sabun kotoran dan kuman masih akan tertinggal ditangan.

Mencuci tangan menggunakan air bersih dan sabun bertujuan untuk membersihkan tangan dari kotoran dan membunuh kuman penyakit yang ada ditangan, serta mencegah penularan penyakit seperti diare, disentri, Typhus, penyakit kulit, Infeksi saluran Pernapasan Akut (ISPA), dan SARS.

### **6. Menggunakan Jamban Sehat**

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya.

### **7. Memberantas Jentik di Rumah**

Memberantas jentik di Rumah bertujuan untuk supaya rumah terbebas dari nyamuk dengan pemeriksaan jentik secara berkala. Pemeriksaan jentik berkala adalah pemeriksaan tempat-tempat perkembangbiakan nyamuk (tempat-tempat penampungan air) yang ada didalam rumah seperti bak mandi/WC, vas bunga, tatakan kulkas, dll dan di luar rumah seperti talang air, alas pot kembang, ketiak daun, lubang pohon, pagar bambu, dll yang dilakukan secara teratur setiap minggu.

#### **8. Makan Buah dan Sayur Setiap Hari**

Makan sayur dan buah setiap hari sangat penting karena buah dan sayur mengandung vitamin dan mineral, yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, serta mengandung serat yang tinggi. Setiap anggota rumah tangga harus mengonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari.

#### **9. Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari**

Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, sehingga, dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya.

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan, dan bisa berupa olah raga, yaitu: push-up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, *fitness*, angkat beban/ berat.

#### **10. Tidak Merokok di Dalam Rumah**

Dalam satu batang rokok yang diisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, di antaranya yang paling berbahaya adalah Nikotin, Tar, dan Carbon Monoksida (CO).

Bahaya rokok untuk perokok aktif dan perokok pasif, antara lain:

- Menyebabkan kerontokan rambut.
- Gangguan pada mata, seperti katarak.

- Kehilangan pendengaran lebih awal dibanding bukan perokok.
- Menyebabkan penyakit paru-paru kronis.
- Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap.
- Menyebabkan stoke dan serangan jantung.
- Tulang lebih mudah patah.
- Menyebabkan kanker kulit.

Pada kegiatan penyuluhan meskipun ditemui beberapa kendala dalam penyampaian materi tetapi masyarakat terlihat begitu antusias, bahkan mereka begitu banyak bertanya tentang materi yang disampaikan.

Penyuluhan berjalan dengan baik dan terlihat dengan tercapainya tujuan dari penyuluhan, yaitu masyarakat memahami tentang pentingnya BHPS melalui tanya jawab yang dilakukan setelah penyampaian materi. Sebagian besar masyarakat dapat mengulangi dan menjawab pertanyaan seputar materi-materi yang telah disampaikan. Kemudian kegiatan ditutup dengan pemberian doorprize pada peserta penyuluhan yang dapat menjawab pertanyaan yang diberikan.

## **5. KESIMPULAN**

Dari hasil kegiatan yang telah dilakukan di wilayah Puskesmas Yosodadi Metro Timur dapat disimpulkan masyarakat mampu memahami akan pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat dalam rumah tangga dan mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Dinkes jabar, 2010. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PBHS)*.  
Puskesmas Yosodadi Kota Metro, 2016. *Profil Puskesmas Yosodadi*.